IDÉES POUR MIEUX MÉMORISER

1. Sois attentif

Quand tu lis quelque chose, quand tu écoutes quelqu'un parler, quand tu regardes quelque chose, fais le avec précision. Tout le reste ne doit plus compter. Si tu as besoin, mets-toi devant la personne qui te parle, pour ne pas être distrait.

2. Un maximum de cartes

Apprends en jouant avec des personnes qui doivent apprendre la même chose que toi : par exemple, une leçon de géographie, ou des tables de multiplication.

Prends un jeu de cartes classique et distribue 5 cartes à chaque joueur. Le reste, c'est la pioche. Une personne qui ne joue pas pose une question à voix haute. Le premier qui pense avoir la bonne réponse tape sur la pioche. S'il donne la bonne réponse, il prend une carte de la pioche. S'il donne la mauvaise réponse, il donne une carte à lui à la pioche, et d'autres joueurs peuvent taper pour donner la bonne réponse.

Le but du jeu : avoir le plus de cartes dans ses mains à la fin du jeu.

3. Les étiquettes

Fabrique des étiquettes. Une question sur le recto. La réponse sur le verso.

Mélange tes étiquettes, et pioche les questions. Réponds et vérifie en regardant derrière. Quand tu réponds juste, pose l'étiquette à gauche. Quand tu réponds faux, pose-la à droite et passe à la suivante.

Quand tu as fait toutes les étiquettes, reprends le tas de droite (les réponses fausses), et recommence. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que tu aies su répondre à toutes les questions.

Plus tard, fais l'inverse : lis les réponses et devine la question.

4. La mindmap et le lapbook

Pour apprendre une leçon, retranscris-la sous forme ludique. Prends les informations principales, organise-les autour du thème de la leçon. Accroche des symboles et des couleurs pour que ce soit plus clair. Tu dois voir les informations facilement. Tu devras, quelques jours après, être capable de relire ta mindmap ou ton lapbook en très peu de temps, et te remémorer toute ta leçon très facilement.

5. Les mots importants

Pour chaque cours ou leçon, souligne les mots importants. Réécris-les dans l'ordre sur une feuille. Relis ton cours une ou deux fois.

Ferme ton cahier, relis simplement les mots sur ta feuille et raconte la leçon avec tes mots autour de ces mots importants.

Retourne ta feuille et essaie de faire pareil, en te souvenant des mots importants.

6. Les répétitions

Ce qu'on apprend, on l'oublie vite. Pour ne pas l'oublier, il faut « réviser » ou répéter l'apprentissage plusieurs fois, en espaçant les durées au fur et à mesure. Par exemple, tu apprends une leçon le jour 1. Avant de dormir, tu relis une première fois, ou tu joues avec tes étiquettes, ou tu lis ta mindmap. Tu fais la même chose le lendemain (le jour 2), puis le jour 3. Ensuite, tu fais un rappel 3 jours après (donc le jour 6). Puis tu espaces encore. Tu verras que tu te souviendras de ce que tu apprends pendant longtemps.

7. Le jeu du quotidien

Le soir, quand tu te couches, souviens-toi d'un maximum de choses que tu as vécues pendant cette journée. Tu peux le faire dans l'ordre, depuis le moment où tu t'es réveillé(e), à maintenant que tu vas t'endormir, ou le faire à l'envers, en te souvenant de la chose que tu as faite juste avant de te coucher, puis celle que tu as faite encore avant, etc.

8. L'histoire

Pour apprendre des mots dans un certain ordre, raconte-toi une histoire qui met en scène ces mots. Plus l'histoire sera rigolote, plus tu t'en souviendras parce que le cerveau aime ce qui est étrange et drôle. Par exemple, si tu dois apprendre tous les mots finissant par « ou » qui prennent un « x » au pluriel, tu peux raconter cette histoire : un bijou autour de la tête d'un hibou ; des poux qui sautent sur la tête du hibou et qui tremblent des genoux. Le hibou a comme joujou un chou qu'il lance comme un caillou.

9. Le palais de la mémoire

Choisis d'abord un trajet que tu fais souvent et que tu connais par cœur. Tu vas devoir te le représenter dans ta tête. Choisis le nombre d'étapes que tu veux faire sur ce trajet. 5 c'est bien. Pour chaque étape, imagine un objet ou un personnage rigolo, bizarre, qui est en lien avec ce que tu dois apprendre. Par exemple, si tu dois apprendre les 5 pays les plus riches du monde, représente chaque pays par un symbole (un animal de ce pays, une statue connue, un aliment que tu manges et que tu aimes, etc.). Donc pour chaque étape, tu poses cet objet (toujours dans ta tête) qui représente ce que tu dois apprendre. Tu vas ainsi apprendre par cœur le trajet dans ta tête et les objets que tu vois sur ce trajet, et tu verras que ce sera facile. Par exemple, si tu dois apprendre les pays les plus riches, et que tu choisis le trajet entre l'entrée de ta maison et ta chambre, tu peux voir la statue de la liberté devant la porte d'entrée (qui représente les Etats-Unis), ensuite tu peux voir un dragon là où tu ranges tes chaussures (le dragon représente la Chine). Etc.

10. Les moyens mnémotechniques

Ce sont des phrases courtes, des associations que tu fais dans ta tête, qui se retiennent facilement. Tu peux les inventer toi-même, ou en apprendre certaines qui existent déjà.

Par exemple, « **Mais où est donc Ornicar ?** » : ce sont les conjonctions de coordination, en français, à savoir : mais / ou / et / donc / or / ni / car. Ce sont les mots invariables (qui s'écrivent toujours de la même façon) qui permettent d'unir deux éléments dans une phrase.

11. Les acronymes

Forme un mot ou une phrase avec les initiales des mots à retenir. Par exemple, avec les planètes du système solaire, cela donne : « **M**on **V**aisseau **T**e **M**ène **J**usque **S**ur **U**ne **N**ouvelle **P**lanète » Mercure / Vénus / Terre / Mars / Jupiter / Saturne / Uranus / Neptune / Pluton (qui n'est pas toujours considérée comme une planète).

IDÉES POUR MIEUX RESTITUER

1. Décompte

Pour éviter les pensées parasites et la panique, décompte, à l'envers, à partir de 100 : 100, 99, 98, 97…

Si c'est trop facile, décompte de 3 en 3.

2. La notice des allumettes

Dessine quelque chose avec 10 allumettes. Une maison par exemple.

Ensuite, rédige une notice qui commencerait ainsi : « pour réaliser l'image, il faut prendre 10 allumettes ». Et tu indiques les étapes.

Donne ta notice à un ami ou à un de tes parents. En suivant ta notice, ils doivent réussir à refaire l'image avec 10 allumettes. S'ils n'y arrivent pas, essaie de comprendre pourquoi ta notice n'est pas claire.

Cet exercice t'aide à formuler ce qu'il y a dans ta tête, à mettre des mots sur ce que tu sais, mais que tu n'arrives pas toujours à expliquer.

3. La lettre

Un contrôle, un examen, un test, des questions, un exposé… ce n'est pas ça qui définit qui tu es. Imagine plutôt que tu es déjà adulte, que tu exerces le métier de tes rêves, et que tu écris une lettre à toi quand tu étais stressé à cause des apprentissages. Qu'est-ce que ton toi adulte te dirait ? Écris cette lettre, et sois positif, imagine le meilleur.

Tu verras, le stress va devenir moins important, à côté de la vie :-)

4. Le caillou

Choisis un caillou, si possible les yeux fermés, au toucher. Choisis-le en fonction de la sensation qu'il te procure : doux ? Rugueux ? Plat ? Mou ? Pointu ? Froid ? Creux ?

Garde ce caillou dans ta poche ou dans ta trousse. Quand tu sens que tu paniques, que tu es stressé, que tu perds tes moyens, prends ton caillou, ferme tes yeux, respire tranquillement et ressentant ton caillou dans la main.

5. Le MOT

Imagine que tu es face à une copie et que tu dois répondre à plein de questions mais que tu perds tes moyens. Prends une feuille de brouillon. Choisis **un mot** qui représente ce qui ne va pas. Par exemple : PEUR – ÉCHEC – CALCULS…

Écris ce mot en très gros sur ta feuille. Pour une lettre, tu inspires. Pour la lettre suivante, tu expires. Écris chaque lettre lentement. Quand le mot est écrit en gros, écris-le une deuxième fois, en moins gros. Pareil, en inspirant sur une lettre, en expirant sur une autre. Tu écris ensuite ton mot encore en moins gros. Et ainsi de suite, jusqu'à l'écrire en minuscule. C'est bon, tu es prêt à répondre aux questions maintenant.

6. La respiration 4-7-8

J'inspire sur 4 temps.

Je bloque ma respiration sur 7 temps.

J'expire sur 8 temps. Et je recommence 3 fois.

D'après l'article L 111-1 du code de la propriété intellectuelle (CPI), ce produit est protégé par le droit d'auteur. Ainsi donc, il est interdit par la loi de reproduire, de revendre, de modifier tout ou parti de ce document imaginée et réalisée par Anne Estelle Dal Pont et Stéphane Dal Pont du blog plaisir-d-apprendre.com